Kinh tạng Pali

(Pali Nikaya)

HT. THÍCH MINH CHÂU

Việt dịch

Ấn bản năm 1991

Phân loại theo chủ đề:

CHƠN TÍN TOÀN

NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 033

BÁT CHÁNH ĐẠO 7

CHÁNH NIỆM

033

Chịu trách nhiệm chính tả:

TÂM MINH ANH

Ấn bản điện tử 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

1. Lời giới thiệu

– *Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật.*

– *Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này.*

– *Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận* ***đánh***

dấu, **tô màu** *những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy.*

2. ***Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì?***

- *Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác.*

- *Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài.*

- *Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết*

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo.

– *Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào.*

– *Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại.*

– *Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau.*

– *Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.*

– *Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau.*

– *Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.*

– *Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu*

không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với ***năm thủ uẩn.***

3. Lòng tri ân

– *Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam.*

– *Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.*

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014

Người trình bày - Chơn Tín Toàn

1 Định nghĩa - Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131

KINH NIỆM XỨ
(Satipatthana sutta)
– Bài kinh số 10 – *Trung* I, 131

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

– Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế nào là bốn?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

- Tỉnh giác**,** vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.
- Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài";
- Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;
- "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;

– "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.* ***"Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời*****.** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". **Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân**

như thế ấy. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, **biết rõ việc mình đang làm**; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy*

vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.** Trong thân này: *"đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu"*. Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". ==> *Như*

vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới**: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.*

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa** một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo **quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất

là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại…

... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...

…với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại…

…chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây

là xương đầu. **Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...

…chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm...

…chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt*

tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. ***"Có thân đây"*****, *vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

❖ ***Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

– *Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ";*
– *Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ";*
– *Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".*

- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ không thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".*

- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".*

==> Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. **"Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời**. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

❖ *Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?*

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo,

1. Với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham";
2. Hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham".
3. Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"

4. Hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân".
5. Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si";
6. Hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si".
7. Hay với tâm thâu nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâu nhiếp".
8. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn".
9. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại";
10. Hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại".
11. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn".
12. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng".
13. Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định";
14. Hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định".
15. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát";
16. Hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

==> *Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.* ***"Có tâm***

đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.*

❖ ***Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?***

☞ **Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái.**
*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **năm triền cái**?*
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

– Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục";
– Hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục".
– Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận";

- Hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận".
- Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";
– Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".
– Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

▪ Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối";
▪ Hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối".
▪ Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
▪ Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

- Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi";

– Hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi".

– Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư:

- "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt.
- Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt.
- Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt.
- Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt.
- Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.**
Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, **kiết sử sanh khởi**, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy
- ... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...
- … tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
- …tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị...
- …tuệ tri thân và tuệ tri các xúc…
- Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay*

sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi";
- Hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi".
- Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,
- Và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.
- Hay nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)...
- … hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)...
- … hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)...

- … hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)...
- … hay nội tâm có định giác chi... (như trên)...

– Hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi";
– Hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi".
– Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,
– Và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

– Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ";
– Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập";
– Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt";
– Như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.* ***"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.*

– *Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây****: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.***

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy *trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *trong bảy tháng*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng*, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này ***trong bảy ngày***, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

- Trích thêm trong kinh Đại Niệm Xứ - bài kinh số 22, Trường bộ Kinh quyển 2

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

– Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?

– Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

– Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi

diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư …ở đời xúc tư… ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tàm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

21. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?

– Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến?

– Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy?

– Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ?

– Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, không chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

– Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ...

trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

– Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm.

– Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

– Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán

tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu

bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỳ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

2 Định nghĩa - Kinh ĐẠI NIỆM XỨ – 22 Trường II, 185

KINH ĐẠI NIỆM XỨ
(MAHA SATIPATTHANA SUTTANTA)
– Bài kinh số 22 – Trường II, 185

1. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru, (Câu lâu). Kammàssadhamma (Kiềm ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỷ kheo:

- "Này các Tỷ kheo." Các Tỷ kheo trả lời Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn." Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ kheo, đây là **con đường độc nhất**, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế nào là bốn?

- Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác,

chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

- Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

2. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ***ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.***

– Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.
– Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri; "Tôi thở ra dài";
– Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn";
– Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;
– "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các tỷ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri

rằng: "Tôi quay dài"; hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: "Tôi quay ngắn."

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

3. Lại nữa, này các Tỷ keo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm , tuệ tri: "Tôi nằm". **Thân thể**

được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

---

4. Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, **biết rõ việc mình đang làm**. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân

trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây"**, vị ấy an trú chánh niệm như vậy. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

5. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ***quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc***, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: ***"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niệm dịch), mủ, máu, mồi hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, ở khớp xương, nước tiểu."***

Này các Tỷ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quan sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi."

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán sát

thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

------

6. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ***quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới***: **"Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."**

Này các Tỷ kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay

đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo quán sát thân nầy về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

7. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, **như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa** *một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra*. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: ***"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."***

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống

quán thân trên ngoại thân hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây"**, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

8. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa *bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn,* hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thên trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các

Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

9. Này các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; *với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cốt lại*;

...*với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại*,

...*với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại*;

...*chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân*, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. **Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".**

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy,

với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

10. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, *chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc*...

...*chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm*...

...*chỉ còn là xương thối trở thành bột*. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

11. Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo:

→ Khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ";

– Khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ";

– Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

→ Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất".

– Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất"

– Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất".

– Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất ".

– Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất."

– Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất ".

Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. **"Có thọ đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

----

12. Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo:

1. "Với tâm có tham, biết rằng tâm có **tham**";
2. Hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham";
3. Hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có **sân**";

4. Hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân";
5. Hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có **<u>si</u>**";
6. Hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si";
7. Hay "Với tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm được **<u>thâu nhiếp</u>**";
8. Hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn";
9. Hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được **<u>quảng đại</u>**";
10. Hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại";
11. Hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm **<u>hữu hạn</u>**";
12. Hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng";
13. Hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có **<u>định</u>**";
14. Hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định";
15. Hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có **<u>giải thoát</u>**";
16. Hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm

không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. **"Có tâm đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

---

13. Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

❖ Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Năm triền cái**. *Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo, nội tâm có **tham dục**, tuệ tri: "Nội tâm có tham dục";

– Hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng:

"Nội tâm tôi không có tham dục".

– Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **sân hận**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có sân hận";

– Hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có sân hận."

– Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **hôn trầm thụy miên**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";

– Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".

– Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh

khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **trạo hối**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có trạo hối";

– Hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có trạo hối".

– Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **nghi**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có nghi";

– Hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có nghi."

– Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy

tuệ tri như vậy,

– Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

14. Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Năm Thủ uẩn**. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?*

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư:

- "Đây là **sắc**, đây là **sắc sanh**, đây là **sắc diệt**.
- Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.
- Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng

diệt.

- Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.
- Đây là **thức**, đây là **thức sanh**, đây là **thức diệt**".

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

-

15. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Sáu Nội Ngoại xứ.** *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo **tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc**, **do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi**, vị ấy tuệ tri như vậy;

- Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ ... và tuệ tri tai, và tuệ tri các tiếng...

- ...và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
- ... và tuệ tri lưỡi, và tuệ tri các vị...
- ... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...

→ Tỷ kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai

không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

----

16. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo ***nội tâm có*** **Niệm Giác chi**, **tuệ tri rằng:** "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi",

– Hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi";

– Và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,

– Và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ ... Hay nội tâm có **Trạch pháp Giác chi**..

→ ... hay nội tâm có **Tinh tấn Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Hỷ Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Khinh an Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Định Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Xả Giác chi**; ***tuệ tri rằng***: "Nội tâm tôi có Xả Giác chi";

– Hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi."

– Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay

sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp..Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây";** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nượng tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

----

17. Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật?*

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo như thật tuệ tri: "Đây là khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

18. ***Và này các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế?***

– Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi. khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

*Này các Tỷ kheo thế nào là **sanh**?*

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **già**?*

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các Tỷ kheo, như vậy là già.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **chết?***

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

*Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là **sầu**?*

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sầu.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **bi?***

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau

khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ***khổ****?*

– Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ***ưu?***

– Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ***não?***

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ***cầu bất đắc khổ****?*

– Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi

là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối.. chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

*Này các Tỷ kheo, như thế nào là **Tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ**?*

– Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

----

19. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế?*

– Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

→ *Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?*

– Ở đời, **các sắc** gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi sanh khởi thời sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

→ *Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?*

– Ở đời **con mắt** là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Ở đời **cái tai**... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **các sắc**... ở đời các tiếng... ở đời **các hương**... ở đời các vị... ở đời các cảm xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn thức**... ở đời **nhĩ thức**... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời thân thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn xúc**... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn xúc sở sanh thọ**... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở thanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ... ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tưởng**... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tư**... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ai. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc ái**... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tầm** ... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tứ**... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

--

20. ***Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?***

– Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

→ *Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?*

– Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

→ *Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?*

– Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư …ở đời xúc tư… ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

- Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

----

21. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?*

- Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.

➨ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh tri kiến**?*

- Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về

Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **<u>Chánh tư duy</u>**?*

– Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

➡ *Này các Tỷ kheo thế nào là **<u>Chánh ngữ</u>**?*

– Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **<u>Chánh nghiệp</u>**?*

– Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **<u>Chánh mạng</u>**?*

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

➡ *Này các Tỷ kheo, và thế nào là **<u>Chánh tinh tấn</u>?***

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn

không cho sanh khởi; vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh niệm**?*

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh định**?*

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất,

một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

- Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm.
- Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.
- Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

----

22. Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

3 Định nghĩa - Niệm xứ, Tu tập 4 niệm xứ, Đạo lộ đưa đến... - Kinh Phân Biệt – Tương V, 285

Phân Biệt – *Tương* V, 285

1)...

2) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông về **niệm xứ, tu tập bốn niệm xứ** và **đạo lộ đưa đến tu tập bốn niệm xứ.** Hãy lắng nghe.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là niệm xứ?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là niệm xứ.

4) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tu tập bốn niệm xứ?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán tánh tập khởi trên **thân**; trú, quán tánh đoạn diệt trên thân; trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên thân, nhiệt

tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên các cảm **thọ**; trú, quán tánh đoạn diệt trên các cảm thọ; trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các cảm thọ... trú, quán tánh tập khởi trên **tâm**... trú, quán tánh tập khởi trên các **pháp**; trú, quán tánh đoạn diệt trên các pháp; trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là sự tu tập bốn niệm xứ.

5) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là đạo lộ đưa đến sự tu tập bốn niệm xứ?

Đây là con đường **Thánh đạo Tám ngành**, tức là chánh tri kiến... chánh định. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đạo lộ đưa đến tu tập bốn niệm xứ.

Độc Cư 1 – *Tương* V, 441

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Tôn giả Anuruddha trú ở Sàvatthi, tại Thắng Lâm, khu vườn ông Anàthapindika.

2) Rồi Tôn giả Anuruddha trong khi độc cư Thiền tịnh, tâm tưởng suy tư sau đây được khởi lên: *"Những ai thối thất **bốn niệm xứ**, cũng thối thất đối với họ là **Thánh đạo** đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Những ai thành tựu bốn niệm xứ thì cũng thực hiện được Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau".*

3) Rồi Tôn giả Mahà Moggalàna với tâm của mình biết được tâm của Tôn giả Anuruddha. Như người lực sĩ duỗi cánh tay co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra; cũng vậy, Tôn giả Mahà Moggalàna hiện ra trước mặt Tôn giả Anuruddha.

4) Rồi Tôn giả Mahà Moggalàna nói với Tôn giả Anuruddha:

-- *Cho đến như thế nào,* *này Hiền giả Anuruddha,* ***Tỷ-kheo thực hiện bốn niệm xứ?***

5) -- Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo trú, quán tánh tập khởi trên nội **thân**... quán tánh đoạn diệt trên nội thân, quán tánh tập khởi, tánh đoạn diệt trên nội thân, **nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.**

6) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên ngoại thân... quán tánh đoạn diệt ngoại thân, quán tánh tập khởi, tánh đoạn diệt trên ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

7) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên nội ngoại thân... trú, quán tánh đoạn diệt trên nội ngoại thân... trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên nội ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

8)

- *Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với **tưởng** nhàm chán đối với **pháp** không nhàm chán"; vị ấy trú ở đây với tưởng nhàm chán.*
- *Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với pháp nhàm chán"; vị ấy trú ở đây với tưởng không nhàm chán.*
- *Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và pháp nhàm chán"; vị ấy trú ở đây với tưởng nhàm chán.*
- *Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với pháp nhàm chán và pháp không nhàm chán"; vị ấy trú ở đây với tưởng không nhàm chán.*

- *Nếu vị ấy muốn: "Từ bỏ cả hai, không nhàm chán và nhàm chán, ta sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác"; vị ấy trú ở đây với xả, chánh niệm, tỉnh giác.*

9) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên các nội **thọ**. Vị ấy trú, quán tánh đoạn diệt trên các nội thọ. Vị ấy trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các nội thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

10) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên các ngoại thọ. Vị ấy trú, quán tánh đoạn diệt trên các ngoại thọ. Vị ấy trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các ngoại thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

11) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên các nội ngoại thọ. Vị ấy trú, quán tánh đoạn diệt trên các nội ngoại thọ. Vị ấy trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các nội ngoại thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

12) Nếu vị ấy muốn...

13) ... trên nội **tâm**...

14) ... trên ngoại tâm...

15) ... trên nội ngoại tâm...

16) Nếu vị ấy muốn...

17) ... trên nội **pháp**...

18) ... trên ngoại pháp...

19) Vị ấy trú, quán tánh tập khởi trên các nội ngoại **pháp**. Vị ấy trú, quán tánh đoạn diệt trên các nội ngoại pháp. Vị ấy trú, quán tánh tập khởi và tánh đoạn diệt trên các nội ngoại pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

20) Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với pháp không nhàm chán"; vị ấy trú ở đây với tưởng nhàm chán... Ở đây, vị ấy trú xả, chánh niệm, tỉnh giác.

21) Cho đến như vậy, này Hiền giả, là Tỷ-kheo thực hiện **bốn niệm xứ**.

Độc Cư 2 – *Tương* V, 445

1) Nhân duyên ở Sàvatthi.

2) Rồi Tôn giả Anuruddha, trong khi độc cư Thiền định, tâm tưởng, suy tư sau đây được khởi lên: *"Những ai thối thất* ***bốn niệm xứ****, cũng thối thất đối với họ là* ***Thánh đạo*** *đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Những ai thành tựu bốn niệm xứ, cũng thành tựu đối với họ là Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau".*

3) Rồi Tôn giả Mahà Moggalàna với tâm của mình biết tâm tư suy tưởng của Tôn giả Anuruddha. Như một nhà lực sĩ... hiện ra trước mặt Tôn giả Anuruddha.

4) Rồi Tôn giả Mahà Moggalàna nói với Tôn giả Anuruddha:

-- ***Cho đến như thế nào,*** *thưa Hiền giả Anuruddha,* ***là Tỷ-kheo thực hiện bốn niệm xứ?***

5) -- Ở đây, thưa Hiền giả,

- Tỷ-kheo trú, quán **thân** trên nội thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời;
- Tỷ-kheo trú, quán thân trên ngoại thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời;
- Tỷ-kheo trú, quán thân trên nội ngoại thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

6) Tỷ-kheo trú, quán **thọ** trên các nội thọ...

7) Tỷ-kheo trú, quán **tâm** trên nội tâm...

8)

- Tỷ-kheo trú, quán **pháp** trên các nội pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời;
- Tỷ-kheo trú, quán pháp trên các ngoại pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời;
- Tỷ-kheo trú, quán pháp trên các nội ngoại pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

9) Cho đến như vậy, này Hiền giả, là Tỷ-kheo thành tựu **bốn niệm xứ**.

4 Định nghĩa - Sự tập khởi và Sự đoạn diệt của 4 niệm xứ - Kinh Tập Khởi – Tương V, 287

Tập Khởi – *Tương* V, 287

1). ..

2) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các ông về **sự tập khởi và sự chấm dứt bốn niệm xứ**. Hãy lắng nghe.

3) *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự tập khởi của thân?*

Sự tập khởi của *món ăn* là sự tập khởi của thân. Sự đoạn diệt các món ăn là sự đoạn diệt của thân.

4) Sự tập khởi của *xúc* là sự tập khởi của thọ. Sự đoạn diệt của xúc là sự chấm dứt của thọ.

5) Sự tập khởi của *danh sắc* là sự tập khởi của tâm. Sự đoạn diệt của danh sắc là sự chấm dứt của tâm.

6) Sự tập khởi của *tác ý* là sự tập khởi của các pháp. Sự đoạn diệt của tác ý là sự chấm dứt của các pháp.

5 Định nghĩa - Thế nào là chánh niệm và tỉnh giác - Kinh Chánh Niệm – Tương V, 220

Chánh Niệm – *Tương* V, 220

1) Một thời Thế Tôn ở Vesàli, tại rừng Ambapàli.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...

3) -- *Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải trú chánh niệm, tỉnh giác. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.*

4) Và này các Tỷ-kheo, *thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

5) Và này các Tỷ-kheo, *thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui, đều tỉnh giác; khi nhìn tới, khi nhìn lui, đều tỉnh giác; khi co cánh tay, duỗi cánh tay, đều tỉnh giác; khi đắp y Tăng-già-lê, khi mang y bát, đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai nếm, đều tỉnh giác; khi đi tiểu tiện, đại tiện, đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

6) Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hãy chánh niệm, tỉnh giác. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

6 Định nghĩa - Thế nào là chánh niệm và tỉnh giác - Kinh Tật Bệnh – Tương IV, 340

Tật Bệnh 1 – *Tương* IV, 340

1) Một thời Thế Tôn trú ở Vesali, Đại Lâm, tại giảng đường của Ngôi nhà có Nóc nhọn.

2) Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ chỗ tịnh cư đứng dậy, đi đến gian phòng chữa bệnh; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- *Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo* ***phải chánh niệm, tỉnh giác khi thời đã đến*** *(khi mệnh chung). Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.*

3) *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo* ***chánh niệm****?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm. Sống quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu

ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

4) *Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo **tỉnh giác**?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui **đều tỉnh giác**; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay, đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nếm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng **đều tỉnh giác**. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

5) ***Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải chánh niệm tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.***

6) Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, **lạc thọ** khởi lên. Vị ấy **tuệ tri** như sau: "*Lạc thọ này khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính **thân** này, nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên lạc thọ, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời **lạc** thọ được khởi lên, **làm sao thường trú được***". Vị ấy trú quán vô thường đối

với *thân và lạc thọ*. Vị ấy trú quán tiêu vong (vaya). Vị ấy trú quán ly tham. Vị ấy trú quán đoạn diệt. Vị ấy trú quán từ bỏ. Do vị ấy trú quán vô thường; do vị ấy trú quán tiêu vong; do vị ấy trú quán ly tham; do vị ấy trú quán đoạn diệt; do vị ấy trú quán từ bỏ đối với thân và lạc thọ của vị ấy, nên **tham** tùy miên đối với *thân và lạc thọ* **được đoạn diệt**.

7) Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, **khổ thọ** khởi lên. Vị ấy **tuệ tri** như sau: *"Khổ thọ này khởi lên nơi ta. Khổ thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính **thân** này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời khổ thọ được khởi lên, **làm sao thường trú được**"*. Vị ấy trú quán vô thường đối với *thân và khổ thọ*. Vị ấy trú quán tiêu vong. Vị ấy trú quán ly tham. Vị ấy trú quán đoạn diệt. Vị ấy trú quán từ bỏ. Do vị ấy trú quán vô thường; do vị ấy trú quán tiêu vong; do vị ấy trú quán ly tham; do vị ấy trú quán đoạn diệt; do vị ấy trú quán từ bỏ đối với thân và khổ thọ của vị ấy, nên **sân** tùy miên đối với *thân và khổ thọ* **được đoạn diệt**.

8) Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như

vậy, **bất khổ bất lạc thọ** khởi lên. Vị ấy **tuệ tri** như sau: *"Bất khổ bất lạc thọ này khởi lên nơi ta. Bất khổ bất lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính* ***thân*** *này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, thời bất khổ bất lạc thọ được khởi lên* ***làm sao sẽ thường trú được"*** Vị ấy trú quán vô thường đối với *thân và bất khổ bất lạc thọ*. Vị ấy trú quán tiêu vong. Vị ấy trú quán ly tham. Vị ấy trú quán đoạn diệt. Vị ấy trú quán từ bỏ. Do vị ấy trú quán vô thường; do vị ấy trú quán tiêu vong; do vị ấy trú quán ly tham; do vị ấy trú quán đoạn diệt; do vị ấy trú quán từ bỏ đối với thân và bất khổ bất lạc thọ của vị ấy, nên **vô minh** tùy miên đối với *thân và bất khổ bất lạc thọ* **được đoạn diệt**.

9) *Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác* ***lạc*** *thọ, vị ấy* ***tuệ tri****: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy* ***tuệ tri****: "Ta không chấp trước thọ ấy". Vị ấy* ***tuệ tri****: "Ta không hoan hỷ thọ ấy".*

Nếu vị ấy cảm thọ **khổ** thọ... Nếu vị ấy cảm thọ **bất** khổ bất lạc thọ, vị ấy tuệ tri: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy tuệ tri: "Ta không chấp trước thọ ấy". Vị ấy tuệ tri: "Ta không hoan hỷ thọ ấy".

10) *Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác **lạc** thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người **không bị trói buộc**.* Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác **khổ** thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác **bất** khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc.

11)

- Khi vị ấy cảm thọ một cảm thọ cùng tận sức chịu đựng của thân, vị ấy **tuệ tri**: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của **thân**"*.
- Khi vị ấy cảm thọ một cảm thọ cùng tận chịu đựng của sinh mạng, vị ấy **tuệ tri**: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của **sinh mạng**"*.
- Vị ấy **tuệ tri** rằng: *"Sau khi thân hoại mạng chung, ở đây, mọi cảm thọ cảm giác không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu".*

12) *Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu và do duyên tim bấc, một **ngọn đèn dầu được cháy đỏ**. Khi dầu và tim bấc khô cạn, cháy hết, không được tiếp nhiên liệu thêm, ngọn đèn ấy bị tắt.*

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân, vị

ấy tuệ tri: "Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân". Khi vị ấy đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng". Vị ấy tuệ tri rằng: "Sau khi thân hoại mạng chung, ở đây, mọi cảm thọ không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu".

Tật Bệnh 2 – *Tương* IV, 345

1) Một thời Thế Tôn trú ở Vesali, tại rừng Đại Lâm, tại giảng đường của Ngôi nhà có Nóc nhọn.

2) Rồi Thế Tôn vào buổi chiều...

3-5) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?... (như kinh trước cho đến hết số 5) Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải chánh niệm, tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông...

6) Này các Tỷ-kheo, khi nào Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, lạc thọ khởi lên. Vị ấy rõ biết như sau: *"**Lạc** thọ này khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy khởi lên có duyên,*

không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên ***xúc*** *này. Nhưng xúc này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên xúc khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời lạc thọ được khởi lên, làm sao có thể thường trú được?"*. Vị ấy trú quán vô thường đối với *xúc và lạc thọ*. Vị ấy trú quán tiêu vong. Vị ấy trú quán ly tham. Vị ấy trú quán đoạn diệt. Vị ấy trú quán từ bỏ. Do vị ấy trú quán vô thường; do vị ấy trú quán tiêu vong; do vị ấy trú quán ly tham; do vị ấy trú quán đoạn diệt; do vị ấy trú quán từ bỏ đối với xúc và lạc thọ của vị ấy, nên **tham** tùy miên đối với xúc và lạc thọ **bị đoạn diệt**.

7-11) (Giống như kinh trước, từ số 7 đến số 11, chỉ khác ở đây là duyên xúc, chớ không phải thân này như kinh trước) "... Ở đây, mọi cảm thọ không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu".

12) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu... sẽ đi đến lắng dịu. (như kinh trước).

7 Định nghĩa - Thế nào là chánh niệm và tỉnh giác - Tỉnh giác đvới thọ, Tưởng - Kinh Niệm – Tương V, 282

Niệm – *Tương* V, 28

1-2) Tại Sàvatthi...

3) -- Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **hãy trú chánh niệm, tỉnh giác**. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

4) *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?* Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

5) *Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác?* Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết rõ ràng các cảm **thọ** khởi lên, biết rõ ràng các cảm thọ an trú, biết rõ ràng các cảm thọ đi đến tiêu mất; biết rõ ràng các **tưởng** khởi lên, biết rõ ràng các tưởng an trú, biết rõ ràng các tưởng đi đến tiêu mất. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

6) Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hãy trú chánh niệm, tỉnh giác. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

8 Định nghĩa - Tu tập có hướng tâm và không có hướng tâm - Kinh Trú Xứ Tỷ Kheo Ni – Tương V, 241

Trú Xứ Tỷ Kheo Ni – *Tương* V, 241

1) Tại Sàvatthi...

2) Rồi Tôn giả Ananda, vào buổi sáng, đắp y, cầm y bát đi đến một trú xứ của Tỷ-kheo-ni; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn.

Rồi một số đông Tỷ-kheo-ni đến Tôn giả Ananda; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Ananda rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, các Tỷ-kheo-ni ấy thưa với Tôn giả Ananda:

3) -- *Ở đây, bạch Thượng tọa Ananda, một số đông* ***Tỷ-kheo-ni*** *sống khéo an trú tâm trên* ***bốn niệm xứ****, đạt được sự rõ biết (sampajànanti) quảng đại, trước sau thù thắng.*

-- Như vậy là phải, này các Đại tỷ! Như vậy là phải, này các Đại tỷ! Này các Đại tỷ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trong bốn niệm xứ, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng.

4) Rồi Tôn giả Ananda với bài pháp thoại, sau khi tuyên thuyết cho các Tỷ-kheo-ni ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

5) Rồi Tôn giả Ananda sau khi đi khất thực ở Sàvatthi, sau buổi ăn, trên con đường khất thực trở về, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Ở đây, bạch Thế Tôn, con, vào buổi sáng, đắp y, cầm y bát đi đến một trú xứ của Tỷ-kheo-ni, sau khi đến, con ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Rồi, bạch Thế Tôn, một số đông Tỷ-kheo-ni đi đến con, sau khi đến, đảnh lễ con rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, bạch Thế Tôn, các Tỷ-kheo-ni ấy thưa với con: "Ở đây, bạch Thượng tọa Ananda, một số đông Tỷ-kheo-ni sống khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng". Khi được nói vậy, bạch Thế Tôn, con nói với các Tỷ-kheo-ni ấy: "Như vậy là phải, này các Đại tỷ! Như vậy là phải, này các Đại tỷ! này các Đại tỷ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trong bốn niệm xứ, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng".

6) -- Như vậy là phải, này Ananda! Như vậy là phải, này Ananda! *Này Ananda, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trên* ***bốn niệm xứ****, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng.* Thế nào là bốn?

7) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo sống, quán **thân** trên thân, **nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.**

- *Vị ấy trú, quán thân trên thân, hoặc thân sở duyên (kàyàrammano) khởi lên, hoặc thân nhiệt não (kàyasmin parilàho), hoặc tâm thụ động, hoặc tâm phân tán hướng ngoại (bahiddha va cittam vikkhipati); do vậy, này Ananda, Tỷ-kheo* ***cần phải hướng tâm đến một tướng tịnh tín*** *(pasàdaniyenimitta).*
- *Do vị ấy hướng tâm đến một tướng tịnh tín,* ***hân*** *hoan (pàmujjam: Thắng hỷ) sanh.*
- *Người có tâm hân hoan,* ***hỷ*** *sanh.*
- *Người có tâm hỷ, thân được* ***khinh*** *an.*
- *Người có tâm khinh an,* ***lạc*** *thọ sanh.*
- *Người có tâm lạc thọ, tâm được* ***định*** *tĩnh.*
- *Vị ấy tư sát như sau: "****Mục đích mà ta hướng tâm đến, mục đích ấy đã đạt được. Nay ta rút lui*** *(patisamharàmi) (khỏi đối tượng tịnh tín)". Vị ấy rút lui, không tầm, không tứ. Vị ấy rõ biết:*

"Không tầm, không tứ, nội tâm chánh niệm, ta được an lạc".

8-9) Lại nữa, này Ananda, Tỷ-kheo sống, quán **thọ** trên các thọ... sống, quán **tâm** trên tâm...

10) Vị ấy sống, quán **pháp** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, hoặc thân sở duyên khởi lên, hoặc thân nhiệt não, hoặc tâm thụ động, hoặc tâm phân tán, hướng ngoại; do vậy, này Ananda, Tỷ-kheo cần phải hướng tâm đến một tướng tịnh tín. Do vị ấy hướng tâm đến một tướng tịnh tín, hân hoan sanh. Người có hân hoan, hỷ sanh. Người có tâm hỷ, thân được khinh an. Người có thân khinh an, lạc thọ sanh. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Vị ấy tư sát như sau: "Mục đích mà ta hướng tâm đến, mục đích ấy đã đạt được. Nay ta rút lui (khỏi đối tượng tướng tịnh tín)". Vị ấy rút lui, không tầm, không tứ. Vị ấy rõ biết: "Không tầm, không tứ, nội tâm chánh niệm, ta được an lạc".

11) Như vậy, này Ananda, là sự tu tập về hướng tâm.

12) *Và này Ananda, thế nào là **sự tu tập không có hướng tâm**?*

13) Này Ananda,

- *Tỷ-kheo tâm <u>không</u> hướng ngoại, rõ biết: "Tâm ta không hướng ngoại".*
- *Rồi vị ấy rõ biết: "Tâm ta <u>không</u> chấp thủ đối với cái gì ở trước, hay cái gì ở sau (pacchàpure), nhưng được <u>giải</u> thoát, không có hướng tâm".*
- *Rồi vị ấy rõ biết: "Ta trú, quán* ***thân*** *trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được <u>an</u> lạc".*

14) Này Ananda,

- *Tỷ-kheo tâm không hướng ngoại, rõ biết: "Tâm ta không hướng ngoại".*
- *Rồi vị ấy rõ biết: "Tâm ta không chấp thủ đối với cái gì ở trước, hay cái gì ở sau, nhưng được giải thoát, không có hướng tâm".*
- *Rồi vị ấy rõ biết: "Ta trú, quán* ***thọ*** *trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc".*

15) Này Ananda, Tỷ-kheo tâm không hướng ngoại, rõ biết: "Tâm ta không hướng ngoại". Rồi vị ấy rõ biết: "Tâm ta không chấp thủ đối với cái gì ở trước... Rồi vị ấy rõ biết: "Ta trú, quán ***tâm*** trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc".

16) Này Ananda, Tỷ-kheo tâm không hướng ngoại... Rồi vị ấy rõ biết: "Ta trú, quán ***pháp*** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc".

17) Như vậy, này Ananda, là tu tập không có hướng tâm.

18) Như vậy, này Ananda, Ta thuyết tu tập có hướng tâm; Ta thuyết tu tập không có hướng tâm. Những gì, này Ananda, một bậc Đạo Sư cần phải làm vì hạnh phúc, vì lòng thương tưởng đối với các đệ tử, vì lòng từ mẫn khởi lên, những việc ấy, Ta đã làm cho các Ông. Này Ananda, đây là những gốc cây. Đây là những nhà trống. **Hãy tu Thiền, này Ananda. Chớ có phóng dật. Chớ có hối hận về sau**. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

19) Thế Tôn thuyết giảng như vậy, Tôn giả Ananda hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

9 4 pháp túc - Kinh PHÚNG TỤNG – 33 Trường II, 567

KINH PHÚNG TỤNG
– *Bài kinh số 33* – Trường *II, 567*
(Trích đoạn)

1. **Bốn pháp túc**:

    - Vô tham pháp túc,
    - Vô sân pháp túc,
    - Chánh niệm pháp túc,
    - Chánh định pháp túc.

10 Chánh niệm tỉnh giác - ĐẠI Kinh XÓM NGỰA – 39 Trung I, 593

ĐẠI KINH XÓM NGỰA

(Mahassapura suttam)

– Bài kinh số 39 – *Trung* I, 593

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở giữa dân chúng Anga (Ương- già), tại một xã ấp của dân chúng Anga, tên là Assapura. Lúc bấy giờ Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Những Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– **Sa-môn! Sa-môn!** Này các Tỷ-kheo, dân chúng biết các Ông là vậy. Và nếu các Ông được hỏi: "Các Ông là ai!" Các Ông phải tự nhận: "Chúng tôi là Sa-môn".

Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được danh xưng

như vậy, đã tự nhận là như vậy, thì này, các Tỷ-kheo, các Ông phải tự tu tập như sau: *"Chúng ta sẽ **thọ trì và thực hành** những pháp tác thành Sa-môn, những pháp tác thành Bà-la-môn.* ***Như vậy, danh xưng này của chúng ta mới chân chánh và sự tự nhận này của chúng ta mới như thật****. Và những đồ cúng dường mà chúng ta thọ hưởng như y phục, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh mới có được kết quả lớn, lợi ích lớn cho chúng ta. Và chúng ta xuất gia không thành vô dụng, có kết quả, có thành tích".*

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp tác thành Sa-môn, và các pháp tác thành Bà-la-môn?

"Chúng ta sẽ thành tựu tàm quý", như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, **Ta khuyến cáo các Ông**. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: **Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Thân hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì thân hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Khẩu hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì khẩu hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được

mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Ý hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì ý hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, và ý hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ... (như trên)...". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Sanh mạng chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì sanh mạng thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm

quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh. Đến mức độ này như vậy là vừa đủ... (như trên)...". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Chúng ta phải hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, và các căn đã được hộ trì, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ... (như

trên)...". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Chúng ta phải biết tiết độ trong ăn uống, với chánh tư duy, chúng ta thọ thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hổ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh và các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ... (như trên)...". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng

phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải chú tâm cảnh giác. Ban ngày đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh một đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh giữa, chúng ta phải nằm dáng nằm con sư tử, nghiêng bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến lúc thức dậy lại. Ban đêm canh đầu thức dậy, đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ... (như trên)...". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông... (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát,

thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ... (như trên)...". **Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông...** (như trên)... khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng, và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh*

sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

- ⇨ *Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được những nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.*
- ⇨ *Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.*
- ⇨ *Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người*

ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. "Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

⇨ *Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác , không được tự do đi lại. Nay ta thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.*

⇨ *Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.*

Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình,

quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Này các Tỷ-kheo, cũng như không mắc nợ, không bị bệnh tật được khỏi tù tội, được tự do, đến được đất lành yên ổn. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái khi chúng được diệt trừ.

Sau khi đã đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly ác, bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. *Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện, hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt.* Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc

do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. *Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước từ trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần*. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. *Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có*

những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. *Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu*. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không

cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sinh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mực như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây". Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. *Này các Tỷ-kheo, ví như một người đi từ làng mình đến làng khác, từ làng ấy đi đến một làng khác nữa, và từ làng này lại trở về làng của mình, người ấy nghĩ: "Ta từ làng của mình đi đến làng kia, nơi đây, ta đã đứng như thế này, đã ngồi như thế này, đã nói như thế này, đã yên lặng như thế này. Từ nơi làng nọ, ta đã trở về làng của ta".* Như vậy, này các Tỷ-kheo, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm

đến, Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời... (như trên)... Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy, vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. *Này các Tỳ-kheo,*

ví như có hai nhà có cửa, và ở đây, một người có mắt đứng ở giữa, người này có thể thấy các người (khác) đi vào nhà, đi ra, đi qua, đi lại. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang... đều do hạnh nghiệp của họ.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Lậu tận trí. Vị ấy biết như thật: "Đây là khổ", biết như thật: "Đây là Nguyên nhân của Khổ", biết như thật: "Đây là sự Diệt khổ", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến diệt khổ", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là sự đoạn trừ các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc". **Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu**. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa". *Này các Tỷ-kheo, ví như tại dãy núi lớn có một hồ nước, thuần tịnh, trong sáng,*

không cấu nhiễm, một người có mắt, đứng trên bờ sẽ thấy con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá bơi qua lại hay đứng một chỗ. Vị ấy nghĩ: "Đây là hồ nước thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm. Đây là những con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá đang bơi qua lại hay đứng yên một chỗ". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết như thật: "Đây là khổ... biết như thật: "Đây là Con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc!" Nhờ hiểu biết như vậy, nhờ nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần phải làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa".

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy được gọi là Sa-môn, là Bà-la-môn, là vị đã tắm sạch sẽ, là vị đã biết và hiểu rõ, là bậc có học, là bậc Thánh, là bậc A-la-hán.

- Này các Tỷ-kheo, như thế nào, Tỷ-kheo là Sa-môn? - Vị này đã làm cho dừng lại các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Sa-môn.

- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo là Bà-la-môn? - Vị này đã tẩn xuất ra ngoài các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Bà-la-môn.
- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ? - Vị này đã tắm gội sạch sẽ các ác, các pháp bất thiện... đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ.
- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo đã biết và hiểu rõ? -Vị này đã biết và hiểu rõ các ác, các pháp bất thiện... đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã biết rõ.
- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo có học? - Vị này đã tiêu diệt các ác, các pháp bất thiện...đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có học.
- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh? - Vị này đã làm cho xa lìa các ác pháp bất thiện... đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh.

- Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc A-la-hán? - Vị này đã làm cho xa lìa các ác, các pháp bất thiện... đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

11 Chánh niệm tỉnh giác là gì - Kinh TÔN GIẢ NANDA – Tăng III, 510

TÔN GIẢ NANDA –*Tăng* III, 510

1. -Này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh về Nanda, có thể nói như sau: "Là Thiện nam tử".

Này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh về Nanda, có thể nói như sau: "Là vị có sức mạnh".

Này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh về Nanda, có thể nói như sau: "Là vị có tịnh tín".

Này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh về Nanda, có thể nói như sau: "Là vị có ái dục sắc bén".

Ai khác ngoài Nanda, này các Tỷ-kheo, thành tựu chế ngự các căn, biết tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác? Nhờ vậy, Nanda có thể hành Phạm hạnh đầy đủ thanh tịnh.

2. *Ở đây, này các Tỷ-kheo, đây là sự chế ngự các căn của Nanda.*

Này các Tỷ-kheo, nếu Nanda phải nhìn về phương Đông, *tập trung tất cả tâm*, Nanda nhìn về hướng Đông và suy nghĩ: *"Như vậy, khi Ta đang nhìn về*

hướng Đông, thời tham, ưu, các ác bất thiện pháp sẽ không có xâm nhập". Như vậy, vị ấy tỉnh giác.

Này các Tỷ-kheo, nếu Nanda phải nhìn về phương Tây … nhìn về phương Bắc … về phương Nam … ngước nhìn lên Trên … cúi nhìn về phương Dưới … hay nhìn về hướng giữa các phương chính, tập trung tất cả tâm, Nanda nhìn về hướng giữa các phương chính và suy nghĩ: "Như vậy, khi ta đang nhìn về hướng giữa các phương chính, thời tham, ưu, các ác bất thiện pháp sẽ không có xâm nhập ". Như vậy, ở đây, vị ấy tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Nanda chế ngự các căn.

3. *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda tiết độ trong ăn uống*.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda với chánh tư duy thọ dụng các món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Nanda tiết độ trong ăn uống.

4. *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda chú tâm cảnh giác.*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda ban ngày đi kinh hành hay trong khi ngồi, Nanda tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh một đi kinh hành, hay trong khi ngồi, Nanda tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm, canh giữa, Nanda nằm dáng con sư tử, bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến thức dậy lại. Ban đêm, canh cuối thức dậy, đi kinh hành hay trong khi ngồi, Nanda tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Này các Tỷ-kheo, như vậy Nanda chú tâm cảnh giác.

5. *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda chánh niệm tỉnh giác.*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Nanda rõ biết khi các **thọ** khởi lên, rõ biết khi các thọ an trú, rõ biết khi các thọ chấm dứt … rõ biết khi các **tưởng** … rõ biết khi các **tầm** nổi lên, rõ biết khi các tầm an trú, rõ biết khi các tầm chấm dứt. Này các Tỷ-kheo, đây là Nanda chánh niệm tỉnh giác.

Này các Tỷ-kheo, ai khác ngoài Nanda, này các Tỷ-kheo, thành tựu chế ngự các căn, biết tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác? Nhờ

vậy, Nanda có thể hành Phạm hạnh đầy đủ thanh tịnh.

12 Chánh niệm tỉnh giác ra khỏi mẫu thai - Kinh ĐỘNG ĐẤT – Tăng III, 697

ĐỘNG ĐẤT –*Tăng* III, 697

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Đại Lâm, ở ngôi nhà có nóc nhọn. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, đem theo y và bát, vào Vesàli để khất thực. Sau khi đi khất thực, ăn xong và trên đường khất thực trở về, Ngài nói với Tôn giả Ànanda:

2. - Này Ànanda, hãy lấy tọa cụ, chúng ta sẽ đi đến Càpàla để nghỉ trưa.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ànanda vâng đáp Thế Tôn, lấy tọa cụ và đi theo sau lưng Thế Tôn.

3. Thế Tôn đi đến Càpàla, sau khi đến, Ngài ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Ànanda:

4. - Này Ànanda, khả ái thay Vesàli! Khả ái thay đền Udena! Khả ái thay đền Gotamaka! Khả ái thay đền Bahuputtaka! Khả ái thay đền Sattamba! Khả ái thay đền Sàrandada! Khả ái thay đền Càpàla!

→ *Này Ànanda, những ai đã tu tập* ***bốn thần túc****, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, kiên trì, tích tập, khéo thực hành, nếu muốn, này Ànanda, người ấy có thể sống một kiếp hay một phần kiếp còn lại.*

→ *Này Ànanda, Như Lai đã tu tập bốn thần túc, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, kiên trì, tích tập, khéo thực hành. Này Ànanda, nếu muốn Như Lai có thể sống một kiếp hay một phần kiếp còn lại.*

Như vậy, Tôn giả Ànanda không thể nhận hiểu sự gợi ý quá rõ ràng của Thế Tôn, sự hiện tướng quá rõ ràng của Thế Tôn, Tôn giả không thỉnh cầu Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy ở lại cho đến trọn kiếp, vì lợi ích cho chúng sanh, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người", vì tâm của Tôn giả bị Ma vương ám ảnh.

5. Lần thứ hai Thế Tôn … lần thứ ba, Thế Tôn nói vời Tôn giả Ànanda:

6. - Này Ànanda, khả ái thay Vesàli! Khả ái thay đền Udena! Khả ái thay đền Gotamaka! Khả ái thay đền Bahuputtaka! Khả ái thay đền Sattamba! Khả ái thay đền Sàrandada! Khả ái thay đền Càpàla! Này Ànanda, những ai đã tu tập bốn thần túc, làm cho

sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, kiên trì, tích tập, khéo thực hành, nếu muốn, này Ànanda, người ấy có thể sống một kiếp hay một phần kiếp còn lại. Này Ànanda, Như Lai đã tu tập bốn thần túc, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, kiên trì, tích tập, khéo thực hành. Này Ànanda, nếu muốn Như Lai có thể sống một kiếp hay một phần kiếp còn lại.

Như vậy, Tôn giả Ànanda không thể nhận hiểu sự gợi ý quá rõ ràng của Thế Tôn, sự hiện tướng quá rõ ràng của Thế Tôn, Tôn giả không thỉnh cầu Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy ở lại cho đến trọn kiếp, vì lợi ích cho chúng sanh, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người ", vì tâm của Tôn giả bị Ma vương ám ảnh.

7. Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Ànanda:

- Này Ànanda, hãy đi và làm những gì Thầy nghĩ là phải thời.

- Xin vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ànanda vâng lời Thế Tôn, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Ngài, thân bên hữu hướng về Thế Tôn rồi ra đi, ngồi xuống một gốc cây, không xa Thế Tôn.

8. Rồi Tôn giả Ànanda ra đi chưa bao lâu, Ác ma nói với Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, nay Thế Tôn hãy diệt độ. Thiện Thệ hãy diệt độ. Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời Thế Tôn diệt độ. Bạch Thế Tôn, đây là lời Thế Tôn đã nói: "Này Ác ma, Ta sẽ không diệt độ cho đến khi nào những Tỷ-kheo của Ta chưa trở thành những đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng, đạt được an ổn khỏi khổ ách, nghe nhiều, thọ trì pháp, thực hành pháp và tùy pháp, sở hành chơn chánh, hành trì theo pháp; sau khi học hỏi như bậc Sư trưởng của mình, chưa tuyên bố, thuyết giảng trình bày xác định, khai minh, phân tích, và giải thích rõ ràng chánh pháp; khi có tà đạo khởi lên, chưa có thể bác bỏ, hàng phục với chánh pháp, chưa có thể thuyết pháp thần diệu".

Bạch Thế Tôn, nay những Tỷ-kheo của Thế Tôn đã trở thành đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng, đạt được an ổn khỏi khổ ách, nghe nhiều, thọ trì pháp, thực hành pháp và tùy pháp, sở hành chơn chánh, hành trì theo pháp; sau khi học hỏi như bậc Sư trưởng của mình, chưa tuyên bố, thuyết giảng trình bày xác định, khai minh, phân tích, và giải thích rõ ràng chánh pháp; khi có tà đạo khởi lên, đã có thể bác bỏ, hàng phục với chánh pháp, có thể thuyết pháp thần diệu". Bạch Thế Tôn Thế Tôn, nay Thế Tôn hãy

diệt độ. Bạch Thế Tôn, đây là lời Thế Tôn đã nói: "Này Ác ma, Ta sẽ không diệt độ cho đến khi nào những Tỷ-kheo của Ta chưa trở thành những đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng … khi nào những nam cư sĩ của Ta chưa trở thành …, … khi nào những nữ cư sĩ của Ta chưa trở thành những đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng, đạt được an ổn khỏi khổ ách, nghe nhiều, thọ trì pháp, thực hành pháp và tùy pháp, sở hành chơn chánh, hành trì theo pháp; sau khi học hỏi như bậc Sư trưởng của mình, chưa tuyên bố, thuyết giảng trình bày xác định, khai minh, phân tích, và giải thích rõ ràng chánh pháp; khi có tà đạo khởi lên, chưa có thể bác bỏ, hàng phục với chánh pháp, chưa có thể thuyết pháp thần diệu".

Bạch Thế Tôn, nay những cư sĩ của Thế Tôn đã trở thành đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng, đạt được an ổn khỏi khổ ách, nghe nhiều, thọ trì pháp, thực hành pháp và tùy pháp, sở hành chơn chánh, hành trì theo pháp; sau khi học hỏi như bậc Sư trưởng của mình, chưa tuyên bố, thuyết giảng trình bày xác định, khai minh, phân tích, và giải thích rõ ràng chánh pháp; khi có tà đạo khởi lên, đã có thể bác bỏ, hàng phục với chánh pháp, có thể thuyết pháp thần diệu".

Bạch Thế Tôn, nay Thế Tôn hãy diệt độ! Thiện Thệ hãy diệt độ! Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời Thế Tôn diệt độ! Bạch Thế Tôn, đây là lời Thế Tôn đã nói: "Này Ác ma, Ta sẽ không diệt độ khi nào Phạm hạnh Ta giảng dạy chưa thịnh đạt, phát triển, quảng bá, biến mãn, phổ biến, khéo thuyết giảng cho chư Thiên và loài Người ".

Nay bạch Thế Tôn, Phạm hạnh Thế Tôn giảng dạy được thịnh đạt, phát triển, quảng bá, biến mãn, phổ biến, khéo thuyết giảng cho chư Thiên và loài Người. Nay Thế Tôn hãy diệt độ! Thiện Thệ hãy diệt độ. Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời Thế Tôn diệt độ!

- Này Ác ma hãy yên tâm, không bao lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ!

9. Và tại đền Càpàla, Thế Tôn chánh niệm, tỉnh giác, từ bỏ thọ hành (không duy trì mạng sống lâu hơn nữa). Khi Thế Tôn từ bỏ thọ hành, thời đại địa chấn động ghê rợn, tóc lông dựng ngược, sấm trời vang dậy. Lúc bấy giờ, Thế Tôn hiểu ý nghĩa sự kiện này, liền thốt ra lời cảm hứng như sau:

Mạng sống có hạn hay vô hạn
Tu sĩ từ bỏ không kéo dài
Nội tâm an lạc, trú Thiền định

10. Lúc bấy giờ, Tôn giả Ànanda suy nghĩ: "Thật là lớn, đất chấn động này. Thật là to lớn, đất chấn động này, đại địa chấn động ghê rợn, tóc lông dựng ngược và sấm trời vang dậy. Do nhân gì, do duyên gì, đại địa chấn động hiển lộ như vậy? "

Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, bạch Thế Tôn:

- Thật là lớn, đất chấn động này. Thật là to lớn, đất chấn động này, đại địa chấn động ghê rợn, tóc lông dựng ngược và sấm trời vang dậy. Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, đại địa chấn động hiển lộ như vậy?

11. - *Này Ànanda, có tám nhân, có tám duyên, khiến đại địa chấn động.*

Thế nào là tám?

12. Này Ànanda, đại địa này thiết lập trên nước, nước ở trên gió và gió ở trên hư không. Này Ànanda, đến thời gió lớn khởi lên, *khi gió lớn thổi lên nước rung động, và khi nước rung động thì quả đất rung động.*

Đó là nhân thứ nhất, duyên thứ nhất, đại địa chấn động.

13. Lại nữa, này Ànanda, có Sa-môn hay Bà-la-môn *có thần thông, tâm được tự tại, hay hàng chư Thiên có đại thần thông, có đại uy lực, những vị này tu tập địa tưởng có hạn, thủy tưởng vô lượng, vị ấy có thể khiến quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh.* Này Ànanda, đó là nhân thứ hai, duyên thứ hai, khiến đại địa chấn động.

14. Lại nữa, này Ànanda, *khi Bồ-tát từ bỏ thân chư Thiên Tusità (Đâu-xuất), chánh niệm, tỉnh giác, nhập vào mẫu thai,* khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ ba, duyên thứ ba, khiến đại địa chấn động.

15. Lại nữa, này Ànanda, *khi Bồ-tát, chánh niệm, tỉnh giác, ra khỏi mẫu thai*, khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ tư, duyên thứ tư, khiến đại địa chấn động.

16. Lại nữa, này Ànanda, *khi Như Lai chứng ngộ Vô thượng Chánh Đẳng Giác,* khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ năm, duyên thứ năm, khiến đại địa chấn động.

17. Lại nữa, này Ànanda, *khi Như Lai chuyển bánh xe Pháp*, khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ sáu, duyên thứ sáu, khiến đại địa chấn động.

18. Lại nữa, này Ànanda, *khi Như Lai chánh niệm, tỉnh giác, từ bỏ không duy trì mạng sống (thọ hành)*; khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ bảy, duyên thứ bảy, khiến đại địa chấn động.

19. Lại nữa, này Ànanda, *khi Như Lai nhập Vô dư Niết-bàn,* khi ấy quả đất này rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Này Ànanda, đó là nhân thứ tám, duyên thứ tám, khiến đại địa chấn động.

Này Ànanda, có tám nhân này, tám duyên này khiến đại địa chấn động.

13 Chánh niệm tỉnh giác và 4 niệm xứ là khác nhau - Kinh ĐIỀU NGỰ ĐỊA – 125 Trung III, 337

KINH ĐIỀU NGỰ ĐỊA

(Dantabhumi suttam)

– Bài kinh số 125 –* Trung *III, 337

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá). Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng sóc (Kalandakanivapa). Lúc bấy giờ, Sa-di Aciravata (Tân Học Sa-môn) đang ở tại am thất Aranna. Rồi vương tử Jayasena trong khi tản bộ du hành, đi đến Sa-di Aciravata, sau khi đến nói lên với Sa-di Aciravata những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vương tử Jayasena nói với Sa-di Aciravata:

Tôn giả Aggivessana, tôi có nghe như sau:

– "Ở đây Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sẽ được nhứt tâm".

– Sự việc là vậy, này Vương tử! Sự việc là vậy, này Vương tử! Ở đây, Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần sẽ chứng được nhứt tâm.

– Thật là tốt lành nếu Tôn giả Aggivessana thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học.

– Này Vương tử, tôi không có thể thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu nay tôi thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học, và nếu Vương tử không hiểu lời tôi nói, như vậy sẽ làm tôi mệt mỏi, làm tôi phiền muộn.

– Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Rất có thể, tôi sẽ hiểu ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana.

– Này Vương tử, tôi sẽ thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu Vương tử có thể hiểu ý nghĩa lời nói của tôi, như vậy là tốt đẹp. Nếu Vương tử không thể hiểu lời nói của tôi, hãy dừng lại trên sự trạng của mình, chớ có hỏi tôi thêm nữa!

– Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Nếu tôi có thể

hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, như vậy là tốt đẹp. Nếu tôi không có thể hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, tôi sẽ dừng lại trên sự trạng của tôi, ở đây, tôi sẽ không hỏi Tôn giả Aggivessana thêm nữa.

Rồi Sa-di Aciravata thuyết pháp cho vương tử Jayasena như đã được nghe, như đã được học. Khi được nghe vậy, Vương tử nói với Sa-di Aciravata như sau:

– Sự việc không phải là như vậy, Tôn giả Aggivessana; trường hợp không phải là như vậy, rằng Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần lại có thể chứng đắc nhất tâm.

Rồi Vương tử Jayasena sau khi nói lên với Sa-di Aciravata sự việc không phải như vậy và trường hợp không phải như vậy, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Rồi Sa-di Aciravata, sau khi vương tử Jayasena ra đi không bao lâu, liền đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Sa-di Aciravata kể lại cho Thế Tôn tất cả cuộc đàm thoại với vương tử Jayasena.

Khi nghe nói vậy, Thế Tôn nói với Sa-di

Aciravata:

– Như vậy, này Aggivessana, nào có lợi ích gì? Vương tử Jayasenna sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, hay chỉ có ly dục mới chứng được, sự kiện như vậy không xảy ra.

Này Aggivessana, ví như giữa các con voi, con ngựa hay con bò được dạy điều phục có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, được khéo huấn luyện; và có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò không được khéo điều phục, không được khéo huấn luyện.

Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò, được khéo điều phục, được khéo huấn luyện, các con ấy có thể đi đến khả năng điều phục (dantakaranam), có thể đạt đến điều phục địa không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Còn hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, nhưng không được khéo điều

phục, không được khéo huấn luyện, các con ấy không được điều phục, có thể đi đến khả năng điều phục, không được điều phục có thể đạt đến điều phục địa, như hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được khéo điều phục, được khéo huấn luyện kia không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này Aggivessana, vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được, sự kiện như vậy không xảy ra.

Ví như, này Aggivessana, một hòn núi lớn không xa làng hay thị trấn. Và có hai người bạn, tay trong tay đi ra khỏi làng hay thị trấn ấy, và đi đến hòn núi kia. Sau khi đến, một người bạn đứng dưới chân núi, còn người bạn kia leo lên đỉnh núi. Người bạn đứng dưới chân núi ấy có thể nói với người bạn đứng trên đỉnh núi: *"Này Bạn thân, Bạn đứng trên đỉnh núi, Bạn thấy những gì?"* Người này nói: *"Này Bạn thân, đứng trên đỉnh núi tôi thấy các vườn khả*

ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái". Người kia nói: *"Không có sự kiện này, này Bạn thân, không có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái, khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái".*

Rồi người bạn đã đứng trên đỉnh núi, sau khi đi xuống chân núi, nắm tay bạn, khiến bạn trèo lên đỉnh núi, để bạn nghỉ thở một thời gian, rồi nói: *"Này Bạn thân, nay Bạn có thể thấy gì, khi Bạn đứng trên đỉnh núi?"* Và người bạn ấy có thể nói: *"Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái".*

Người kia có thể nói như sau: *"Vừa rồi, này Bạn thân, chúng tôi hiểu Bạn nói: "Không thể có sự kiện này, này Bạn thân, không thể có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái... các ao hồ khả ái". Nhưng nay chúng tôi hiểu Bạn nói: "Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái... các ao hồ khả ái".* Người kia nói như sau: "*Này Bạn thân, vì tôi bị che khuất bởi sườn núi này, nên không thấy được những điều đáng thấy".*

Cũng vậy, nhưng to lớn hơn, này Aggivessana,

là Vương tử Jayasena, bị che khuất, bị chận đứng, bị chướng ngại, bị bao vây bởi **vô minh uẩn** này. Vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được; sự kiện như vậy không xảy ra.

Nếu hai ví dụ này được Ông đề cập cho Vương tử Jayasena, thời vương tử Jayasena tự nhiên tin tưởng Ông và khi đã tin tưởng, sẽ hành động đúng theo cung cách một người đã tin tưởng Ông.

– Nhưng làm sao, bạch Thế Tôn, hai ví dụ này khởi đến từ nơi con cho vương tử Jayasena, khởi lên một cách tự nhiên, từ trước chưa từng được nghe, như Thế Tôn được?

– Ví như, này Aggivessana, một vị vua Sát-đế-ly đã quán đảnh bảo người nài voi: "Này Tượng sư, hãy cưỡi con vương tượng, đi vào rừng có voi; khi Ông thấy con voi rừng, hãy cột nó lại vào cổ con vương tượng". – "Thưa vâng, Đại vương".

Này Aggivessana, người tượng sư vâng theo lời vị vua Sát-đế-ly đã làm lễ quán đảnh, cỡi con vương

tượng, vào trong rừng có voi, thấy con voi rừng, cột (con voi rừng ấy) vào cổ con vương tượng. Con vương tượng kéo nó ra chỗ ngoài trời. Cho đến như vậy, này Aggivessana, con voi rừng được đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, con voi rừng còn có sự tham luyến tức là đối với rừng có voi. Người tượng sư tâu với vị vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh về con voi rừng ấy. "Tâu Đại vương, con voi rừng đã ra chỗ ngoài trời".

Rồi vị vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh bảo người điều phục voi: *"Hãy đến, này người Điều phục voi, hãy điều phục con voi rừng này bằng cách điều phục nếp sống rừng của nó, bằng cách điều phục tâm tư rừng núi, bằng cách điều phục sự ưu tư, mệt nhọc, nhiệt não đối với rừng núi của nó bằng cách làm cho nó thích thú với thôn làng, và bằng cách làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người"*. – "Thưa vâng, tâu Đại vương".

Này Aggivessana, người điều phục voi vâng theo lời vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh, **đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng,** để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi, để điều phục sự suy tư, mệt nhọc, nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người.

Rồi người điều phục voi lại nói với nó bằng những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ. Và này Aggivessana, con voi rừng khi được nói với những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ, liền nghe, lóng tai, trú tâm vào học hỏi (anna?).

Tiếp đến người điều phục voi đem cỏ và nước cho con voi rừng. Này Aggivessana, khi con voi rừng nhận cỏ và nước, người điều phục voi mới nghĩ: **"Nay con voi rừng sẽ sống"**.

Rồi người điều phục voi khiến (con voi rừng) làm thêm một động tác khác: *"Này Bạn, nhặt lên! Này Bạn, đặt xuống!"*

Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy nhặt lên, đặt xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: *"Này Bạn, đi tới! Này Bạn đi lui!"*

Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy đi tới, đi lui rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: *"Này Bạn, đứng dậy!*

Này Bạn, ngồi xuống!"

Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy, đứng dậy, ngồi xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác tên gọi ***"bất động"***. Nó cột cái khiên bằng gỗ vào cái vòi của con vật to lớn, và một người tay cầm ngọn giáo ngồi trên cổ, và xung quanh một số người tay cầm ngọn giáo đứng bao vây. Và người điều phục voi, tay cầm một ngọn giáo với cán cây dài, đứng ở phía trước. Con voi ấy làm động tác bất động, không có di động chân trước, không có di động chân sau, không có di động thân trước, không có di động thân sau, không di động đầu, không có di động tai, không có di động ngà, không có di động vòi. Con vương tượng là **con voi có thể nhẫn chịu đao, kiếm, tên**, búa chém bắn, nhẫn chịu tiếng vang động của trống lớn, trống nhỏ, tù và, (như là) vàng ròng tẩy sạch các tỳ vết nhơ bẩn, xứng đáng vua (dùng), một sở hữu của vua, một biểu tượng của vua.

Cũng vậy, này Aggivessana, ở đây, Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác... (Như Tập I, Kinh Sa môn Quả trang 120-121)... Xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Cho đến đây, này Aggivessana, là vị Thánh đệ tử đi đến chỗ ngoài

trời. Nhưng này Aggivessana, các vị Thiên, Nhân có tham ái này, tức là năm dục công đức.

Rồi Như Lai huấn luyện thêm cho (vị đệ tử) ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo, **hãy giữ giới**, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp!"*

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp, Như Lai lại huấn luyện thêm cho đệ tử ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo, **hãy bảo hộ các căn**! Khi mắt thấy sắc, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thiết hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thiết hành sự hộ trì ý căn".*

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã hộ trì các căn, Như Lai huấn luyện thêm vị Thánh đệ tử ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo,* ***hãy tiết độ trong ăn uống****, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới. Và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn".*

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã tiết độ trong ăn uống, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo,* ***hãy chú tâm cảnh giác!*** *Ban ngày khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy. Ban đêm canh cuối, khi đã thức dậy trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp"*.

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã chú

tâm cảnh giác, Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo,* ***hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác****! Khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn uống nhai nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi đứng ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác"*.

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: *"Hãy đến, này Tỷ-kheo,* ***hãy lựa một trú xứ thanh vắng****, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm!"*

Vị ấy lựa chọn một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm. Vị ấy sau khi ăn xong, trên đường khất thực trở về, ngồi xuống, ***kiết-già, giữ lưng cho thẳng, trú niệm trước mặt***. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, ***gột rửa tâm hết tham ái***. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, ***gột rửa tâm hết sân hận***. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh

niệm tỉnh giác, ***gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên***. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối quá, nội tâm trầm lặng, ***gột rửa tâm hết trạo cử hối quá***. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống với tâm thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, ***gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.***

*Vị ấy sau khi **đoạn trừ năm triền cái** này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy sống **quán thân trên thân***, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để điều phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời. *Ví như, này Aggivessana, một người điều phục voi **đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng để điều phục nếp sống rừng của nó**, để điều phục tâm tư rừng núi của nó, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người.* Cũng vậy, này Aggivessana, **BỐN NIỆM XỨ này là những dây cột tâm tư để điều phục tánh cư sĩ, để điều phục tâm tư cư sĩ, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của các cư sĩ, để đạt được chánh lý (naya), để chứng ngộ Niết-bàn.**

Rồi Như Lai huấn luyện thêm vị ấy:

– Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy trú quán thân trên thân, và **chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến thân**; hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến cảm thọ; hãy trú quán tâm trên tâm, chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến tâm; hãy trú quán pháp trên các pháp, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến các pháp. **Vị ấy làm cho dừng lại tầm và tứ**, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm, ... chứng và trú Thiền thứ tư". Vị ấy với tâm định tĩnh... (như Kinh Trung Bộ tập I, Kinh Sa môn Quả, trang 142 đến trang 155)... Vị ấy biết không có đời sống như vậy nữa.

Tỷ-kheo ấy kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của muỗi, ruồi, gió, mặt trời và các loài bò sát, các ác ngữ, các lời nói chửi mắng, vị ấy sống quen kham nhẫn với những cảm thọ về thân, thống khổ, đau nhói, đau đớn, kịch liệt, bất khoái, không thích ý, đau đớn đến chết, được gột sạch về uế nhiễm tham, sân, si. Vị ấy xứng đáng được cúng dường, cung kính, tôn trọng, chấp tay, là vô thượng phước điền trên đời.

– Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi già

được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

– Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung; nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

→ Cũng vậy, này Aggivessana, nếu vị Trưởng lão Tỷ-kheo chết với lậu hoặc chưa đoạn tận, thời Trưởng lão Tỷ-kheo được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

→ Nếu, này Aggivessana, một Tỷ-kheo trung niên, nếu, này Aggivessana, một Tỷ-kheo thiếu niên chết với lậu hoặc chưa đoạn tân, thời Tỷ-kheo thiếu niên được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

– Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết được điều phục.

– Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng

tuổi bậc trung, nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết đã được điều phục.

→ Cũng vậy, này Aggivessana, nếu một Trưởng lão Tỷ-kheo với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời Trưởng lão Tỷ-kheo được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục.

→ Nếu, này Aggivessana, một trung niên Tỷ-kheo; nếu, này Aggivessana, một thiếu niên Tỷ-kheo, với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời vị thiếu niên Tỷ-kheo được gọi là đã chết, với cái chết đã được điều phục.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Sa-di Aciravata hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

14 Chánh niệm để làm gì - ĐẠI Kinh BỐN MƯƠI – 117 Trung III, 237

ĐẠI KINH BỐN MƯƠI

(Mahacattarisaka suttam)

– Bài kinh số 117 –* Trung *III, 237

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tinh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– "Này các Tỷ-kheo".

– "Bạch Thế Tôn".

– "Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông về **Thánh chánh định cùng với các cận duyên và các tư trợ**. Hãy lắng tai nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng".

– "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh chánh

định với các cận duyên và các tư trợ?

– Chính là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm. Này các Tỷ-kheo, **phàm có nhất tâm nào (ekaggata) được tư trợ với bảy chi phần này, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Thánh chánh định** cùng với các cận duyên và các tư trợ.

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu**.

– *Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là chánh kiến đi hàng đầu?* – **Tuệ tri** tà kiến là tà kiến, tuệ tri chánh kiến là chánh kiến. Như vậy là chánh kiến của vị ấy.

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà kiến?* – Không có bố thí, không có cúng dường, không có tế tự, không có quả báo các nghiệp thiện ác, không có đời này, không có đời khác, không có mẹ, không có cha, không có các loại hóa sanh; ở đời không có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, chánh hướng, chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt lại tuyên bố lên. Như vậy, này các Tỷ-kheo là tà kiến.

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh kiến?* – Chánh kiến này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai

loại. Này các Tỳ-kheo, có loại **chánh kiến hữu lậu**, thuộc phước báo, đưa đến *quả sanh y (upadhivepakka); có loại **chánh kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu**, siêu thế, thuộc đạo chi (magganga).*

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?*** – Có bố thí, có cúng dường, có tế tự, có quả báo các nghiệp thiện ác, có đời này, có đời khác, có mẹ, có cha, có các loại hóa sanh; ở đời có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, chánh hướng, chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt đời này và đời khác lại tuyên bố lên. Như vậy, này các Tỳ-kheo là chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **chánh kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi**?* – Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc **trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, chánh kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm**. Chánh kiến như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

→ Ai tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu chánh

kiến, như vậy là chánh tinh tấn của vị ấy.

→ Ai chánh niệm đoạn trừ tà kiến, chánh niệm đạt được và an trú chánh kiến, như vậy là chánh niệm của vị ấy.

→ *Như vậy ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo chánh kiến, tức là* ***chánh kiến, chánh tinh tấn, chánh niệm.***

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu.**

– Và này các Tỷ-kheo, như thế nào chánh kiến đi hàng đầu? – **Tuệ tri** tà tư duy là tà tư duy, tuệ tri chánh tư duy là chánh tư duy, như vậy là chánh kiến của các vị ấy.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **tà tư duy**? – Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy, này các Tỷ-kheo, như vậy là tà tư duy.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **chánh tư duy**? – Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chánh tư duy hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y; có loại chánh tư duy thuộc bậc Thánh vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **chánh tư duy hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y**? – Ly dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư

duy, như vậy, này các Tỷ-kheo là chánh tư duy, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **chánh tư duy thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi**? – Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc suy tư, tầm cầu, tư duy, một ngữ hành do sự hoàn toàn chú tâm chuyên tâm của một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm; chánh tư duy như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

→ Ai tinh tấn đoạn trừ tà tư duy, thành tựu chánh tư duy, như vậy là chánh tinh tấn của vị ấy.

→ Ai chánh niệm đoạn trừ tà tư duy, chánh niệm đạt được và an trú chánh tư duy, như vậy là chánh niệm của vị ấy.

→ *Như vậy* ***ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo chánh tư duy, tức là*** *chánh kiến, chánh tinh tấn, chánh niệm.*

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu.**

– Và như thế nào, này các Tỷ-kheo chánh kiến đi hàng đầu? – **Tuệ tri** tà ngữ là tà ngữ, tuệ tri chánh ngữ là chánh ngữ; như vậy là chánh kiến

của vị ấy.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà ngữ? – Vọng ngữ, nói hai lưỡi, ác khẩu, nói lời phù phiếm, như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà ngữ.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh ngữ? – Chánh ngữ, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chánh ngữ hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y; có loại chánh ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh ngữ, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?* – Viễn ly vọng ngữ, viễn ly nói hai lưỡi, viễn ly ác khẩu, viễn ly phù phiếm ngữ; như vậy, này các Tỷ-kheo, là chánh ngữ, hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

– *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi?* – Cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly bốn ngữ ác hành, đối với một vị tu tập Thánh đạo, thuần thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo là chánh ngữ, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

→ Ai tinh tấn đoạn trừ tà ngữ, thành tựu chánh

ngữ; như vậy là chánh tinh tấn của vị ấy.

→ Ai chánh niệm đoạn trừ tà ngữ, chánh niệm đạt được và an trú chánh ngữ; như vậy là chánh niệm của vị ấy.

→ Như vậy, ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo chánh ngữ, tức là chánh kiến, chánh tinh tấn, chánh niệm.

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu.**

– Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, chánh kiến đi hàng đầu? – Biết được tà nghiệp là tà nghiệp, biết được chánh nghiệp là chánh nghiệp; như vậy là chánh kiến của vị ấy.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà nghiệp? – Sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục; như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà nghiệp.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh nghiệp? – Chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: Có loại chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y; có loại chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh nghiệp thuộc hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả

sanh y? – Viễn ly sát sanh, viễn ly lấy của không cho, viễn ly tà hạnh trong các dục; như vậy, này các Tỷ-kheo, là chánh nghiệp, thuộc hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh nghiệp, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? – Cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly ba thân ác hành đối với một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo, là chánh nghiệp, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

→ Ai tinh tấn đoạn trừ tà nghiệp, thành tựu chánh nghiệp => như vậy là chánh tinh tấn của vị ấy.

→ Ai chánh niệm đoạn trừ tà nghiệp, chánh niệm đạt được và an trú chánh nghiệp => như vậy là chánh niệm của vị ấy.

→ Như vậy ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo chánh nghiệp, tức là chánh kiến, chánh tinh tấn, chánh niệm.

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu.**

– Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, chánh kiến đi hàng đầu? – Tuệ tri được tà mạng là tà mạng,

tuệ tri được chánh mạng là chánh mạng; như vậy là chánh kiến của vị ấy.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà mạng? – Lừa đảo, nói lời mê ly, hiện tướng, gian trá, lấy lợi cầu lợi; như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà mạng.

– Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là chánh mạng? – Chánh mạng, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chánh mạng, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y; có chánh mạng, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

– Và thế nào, này các Tỷ-kheo là chánh mạng, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y? – Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử bỏ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng, như vậy, này các Tỷ-kheo là chánh mạng, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

– Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh mạng, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? – Cái gì, này các Tỷ-kheo thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly tà mạng đối với một vị tu tập Thánh đạo, thuần thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo là chánh mạng, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

– Ai tinh tấn đoạn trừ tà mạng, thành tựu chánh mạng; như vậy là chánh tinh tấn của vị ấy. Ai chánh niệm đoạn trừ tà mạng, chánh niệm đạt được và an trú chánh mạng, như vậy là chánh niệm của vị ấy. Như vậy là ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo chánh mạng, tức là chánh kiến, chánh tinh tấn, chánh niệm.

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu**. Và thế nào, này Tỷ-kheo, chánh kiến đi hàng đầu?

– Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do chánh kiến, được khởi lên.

– Chánh ngữ do chánh tư duy được khởi lên.

– Chánh nghiệp do chánh ngữ được khởi lên.

– Chánh mạng do chánh nghiệp được khởi lên.

– Chánh tinh tấn do chánh mạng được khởi lên.

– Chánh niệm do chánh tinh tấn được khởi lên.

– Chánh định do chánh niệm được khởi lên.

– Chánh trí do chánh định được khởi lên.

– Chánh giải thoát do chánh trí được khởi lên.

⇨ Như vậy, này các Tỷ-kheo, đạo lộ của vị hữu học gồm có tám chi phần và đạo lộ của vị A-la-hán, gồm có mười chi phần.

❖ Ở đây, này các Tỷ-kheo, **chánh kiến đi hàng đầu.** Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, chánh kiến đi hàng đầu?

– Tà kiến này các Tỷ-kheo, do chánh kiến làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà kiến duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong vị có chánh kiến. Và những thiện pháp được chánh kiến duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà tư duy, này các Tỷ-kheo, do chánh tư duy làm cho tiêu diệt và những ác bất thiện pháp, được tà tư duy duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có chánh tư duy. Và những thiện pháp được chánh tư duy duyên khởi, các pháp ấy được phát triển trở thành viên mãn.

– Tà ngữ, này các Tỷ-kheo, do chánh ngữ làm cho tiêu diệt và những ác bất thiện pháp được tà ngữ duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có chánh ngữ. Và những thiện pháp được chánh ngữ duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà nghiệp, này các Tỷ-kheo, do chánh nghiệp làm cho tiêu diệt, và những ác bất thiện pháp được tà nghiệp duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có chánh nghiệp. Và những

thiện pháp được chánh nghiệp duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà mạng, này các Tỷ-kheo, do chánh mạng làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà mạng duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh mạng. Và những thiện pháp được chánh mạng duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà tinh tấn, này các Tỷ-kheo, do chánh tinh tấn làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà tinh tấn duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh tinh tấn. Và những thiện pháp sai biệt được khởi lên do duyên chánh tinh tấn, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà niệm, này các Tỷ-kheo, do chánh niệm làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà niệm duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh niệm. Và những thiện pháp được chánh niệm duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà định, này các Tỷ-kheo do chánh định làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà định duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh định. Và những thiện

pháp được chánh định duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

– Tà trí, này các Tỷ-kheo, do chánh trí làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà trí duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh trí. Và những thiện pháp được chánh trí duyên khởi, các pháp ấy được phát triển và trở thành viên mãn.

– Tà giải thoát, này các Tỷ-kheo, do chánh giải thoát làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà giải thoát duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh giải thoát. Và các thiện pháp sai biệt được chánh giải thoát duyên khởi, các pháp ấy được phát triển và trở thành viên mãn.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, có hai mươi thiện phần, hai mươi bất thiện phần. Đại pháp môn Bốn mươi đã được chuyển vận không bị chận đứng lại bởi một Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Ma, Phạm thiên hay một ai ở đời.

Nếu có Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này các Tỷ-kheo, nghĩ rằng đại pháp môn Bốn mươi này đáng bị phê bình, đáng bị phỉ báng, thời ngay hiện tại, **mười thuận thuyết** tùy thuyết hợp pháp được nói lên để chỉ trích người ấy:

– Nếu Tôn giả chỉ trích chánh kiến, thời các Sa-môn có tà kiến, các Tôn giả ấy là những vị đáng được cúng dường, các Tôn giả ấy là những vị đáng được tán thán.

– Nếu Tôn giả chỉ trích chánh tư duy, thời các Sa-môn, Bà-la-môn có tà tư duy, các Tôn giả ấy là những vị đáng được cúng dường, các Tôn giả ấy là những vị đáng được tán thán.

– Nếu Tôn giả chỉ trích chánh ngữ... chánh nghiệp... chánh mạng... chánh tinh tấn... chánh niệm... chánh định... chánh trí...

– Nếu Tôn giả chỉ trích chánh giải thoát, thời các Sa-môn, Bà-la-môn có tà giải thoát, các Tôn giả ấy là những vị đáng cúng dường, các Tôn giả ấy là những vị đáng được tán thán.

Nếu có Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này các Tỷ-kheo, nghĩ rằng đại pháp môn Bốn mươi này đáng bị phê bình, đáng bị phỉ báng, thời ngay hiện tại, mười thuận thuyết hợp pháp được nói lên để chỉ trích người ấy.

Này các Tỷ-kheo, cho đến các dân chúng ở Ukkala và dân chúng Vassa, dân chúng Bhanna theo vô nhân luận, theo vô tác luận, theo hư vô luận, những vị ấy cũng không nghĩ rằng đại pháp môn Bốn mươi đáng chỉ trích, đáng bị phỉ báng. Vì sao vậy?

Vì sợ quở trách, phẫn nộ, công kích.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các vị Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

15 Thánh chánh niệm tỉnh giác - Kinh KANDARAKA – 51 Trung II, 9

KINH KANDARAKA

(Kandaraka suttam)

– Bài kinh số 51 – *Trung* II, 9

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Campa, trên bờ hồ Gaggara cùng với đại chúng Tỷ-kheo. Rồi Pessa, con trai người huấn luyện voi và Du sĩ Kandaraka đi đến chỗ Thế Tôn ở Pessa, con trai người huấn luyện voi sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Còn du sĩ Kandaraka nói lên với Thế Tôn những lời hỏi thăm, sau khi nói lên những lời hỏi thăm thân hữu rồi đứng một bên. Du sĩ Kandaraka đứng một bên, *sau khi nhìn quanh chúng Tỷ-kheo đang giữ im lặng, thật im lặng*, liền bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật hy hữu thay, Tôn giả Gotama! Chúng Tỷ-kheo này được Tôn giả Gotama chơn chánh hướng dẫn.

Tôn giả Gotama, các vị A-la-hán, Chánh Đẳng

Giác trong thời quá khứ, không biết quý vị Thế Tôn ấy đã có một chúng Tỷ-kheo tuyệt diệu như vậy, mà quý vị ấy chơn chánh hướng dẫn, như nay chúng Tỷ-kheo được Tôn giả Gotama chơn chánh hướng dẫn?

Tôn giả Gotama, các vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác trong tương lai, không biết quý vị Thế Tôn ấy sẽ có một chúng Tỷ-kheo tuyệt diệu như vậy, mà quý vị ấy sẽ chơn chánh hướng dẫn, như nay chúng Tỷ-kheo được Tôn giả Gotama chơn chánh hướng dẫn?

– Thật sự là vậy, này Kandaraka! Thật sự là vậy, này Kandaraka! Này Kandaraka, các vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác trong thời quá khứ, những vị Thế Tôn ấy đã có một chúng Tỷ-kheo tuyệt diệu như vậy, mà quý vị ấy chơn chánh hướng dẫn, như nay chúng Tỷ-kheo được Ta chơn chánh hướng dẫn.

Này Kandaraka, các vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác trong thời tương lai, những vị Thế Tôn ấy sẽ có một chúng Tỷ-kheo tuyệt diệu như vậy, mà quý vị ấy chơn chánh hướng dẫn, như nay chúng Tỷ-kheo được Ta chơn chánh hướng dẫn.

Này Kandaraka, trong chúng Tỷ-kheo này, có những vị Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ

hữu kiết sử, đã được giải thoát nhờ chánh trí.

Này Kandaraka, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là bậc hữu học, giới luật kiên trì, giới hạnh kiên trì, sáng suốt, hạnh nghiệp sáng suốt, **sống với tâm khéo an trú Bốn Niệm Xứ**.

Thế nào là bốn? Ở đây này Kandaraka, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời; sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời.

Được nghe nói vậy, Pessa, con trai người huấn luyện voi bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Bốn Niệm Xứ này đã được Thế Tôn khéo trình bày, để chúng sanh được thanh tịnh, để sầu bi được vượt qua, để khổ ưu được diệt trừ, để chánh lý được thành đạt, để Niết-bàn được chứng ngộ.

Bạch Thế Tôn, **chúng con là hàng tại gia, mặc**

đồ trắng, thỉnh thoảng chúng con sống khéo an trú tâm vào Bốn Niệm Xứ này. Ở đây, Bạch Thế Tôn, chúng con sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời; chúng con sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời; chúng con sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời; chúng con sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu trên đời.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hiểu được hạnh phúc và sự bất hạnh của chúng sanh trong khi loài người sống trong sự rối ren như vậy, trong sự cặn bã như vậy, trong sự xảo quyệt như vậy.

Bạch Thế Tôn, rối ren thay như loài người. Bạch Thế Tôn, cởi mở thay như loài thú vật. Bạch Thế Tôn, con có thể nhiếp phục con voi, một cách khiến con voi ấy mỗi khi đi hay đến Campa, liền trình bày mọi sự gian dối, giả dối, xảo trá, xảo quyệt. Nhưng bạch Thế Tôn, những người đầy tớ của chúng con, những người phục dịch, những người làm công, thân hành họ làm một cách, khẩu hành họ làm một cách khác, ý hành họ làm một cách khác nữa.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Thế Tôn biết được hạnh phúc và sự bất hạnh của chúng sanh, trong khi loài người sống trong sự rối ren như vậy, trong sự cặn bã như vậy, trong sự xảo quyệt như vậy. Bạch Thế Tôn, rối ren thay như loài người! Bạch Thế Tôn, cởi mở thay, như loài thú vật!

– Thật như vậy, này Pessa! Thật như vậy, này Pessa! Này Pessa, rối ren thay, như loài người! Cởi mở thay, như loài thú vật!

☞ Này Pessa, có **bốn hạng người** này có mặt ở trên đời. Thế nào là bốn?

- Có người *tự hành khổ mình*, chuyên tâm tự hành khổ mình.
- Có người *hành khổ người*, chuyên tâm hành khổ người.
- Có người *vừa tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình, vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người*.
- Có người *vừa không hành khổ mình, không chuyên tâm hành khổ mình, vừa không hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người.* Người ấy không hành khổ mình, không chuyên

tâm hành khổ mình, không hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người, ngay trong hiện tại không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm giác lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể.

☞ Này Pessa, bốn hạng người này, hạng người nào, được tâm Ông thích ý nhất?

– Bạch Thế Tôn, hạng người tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình, hạng người này tâm con *không thích ý*.

– Bạch Thế Tôn, hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người, hạng người này tâm con *không thích ý*.

– Bạch Thế Tôn, hạng người vừa tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình, vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người, hạng người này tâm con *không thích ý*.

– Bạch Thế Tôn, hạng người vừa không tự hành khổ mình, không chuyên tâm tự hành khổ mình, vừa không hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người, hạng người không tự hành khổ mình không hành khổ người, ngay trong hiện tại không có tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm giác lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể, hạng người này, *tâm con thích ý*.

☞ Này Pessa, vì sao Ông không thích ý ba hạng người này?

– Bạch Thế Tôn, hạng người tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình, hạng người này hành khổ mình, hành hạ mình, trong khi tự ao ước lạc, nhàm chán khổ; do vậy, tâm con không thích ý hạng người này.

– Bạch Thế Tôn, hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người, hạng người này, hành khổ người khác, hành hạ người khác, trong khi người khác ao ước lạc, nhàm chán khổ; do vậy, tâm con không thích ý hạng người này.

– Bạch Thế Tôn, hạng người vừa hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình, vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người, hạng người này hành khổ, hành hạ mình và người khác, trong khi mình và người khác ao ước lạc, nhàm chán khổ; do vậy, tâm con không thích ý hạng người này.

– Nhưng bạch Thế Tôn, người vừa không hành khổ mình, không chuyên tâm hành khổ mình, vừa không hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người, hạng người này không hành khổ mình, không hành khổ người, ngay trong

hiện tại không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm giác lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể; do vậy, tâm con thích ý hạng người này.

Và này, bạch Thế Tôn, chúng con phải đi, chúng con có nhiều công vụ, có nhiều công việc phải làm.

– Này Pessa, Ông hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

Rồi Pessa, con trai người huấn luyện voi hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi ra đi.

Rồi Thế Tôn, sau khi Pessa, con trai người huấn luyện voi ra đi không được bao lâu, liền nói với các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo, Pessa, con trai người huấn luyện voi là bậc có trí; Pessa, con trai người huấn luyện voi là người có đại trí tuệ. Này các Tỷ-kheo, *nếu Pessa, con trai người huấn luyện voi ngồi thêm một chút nữa, cho đến khi Ta phân tích rộng rãi hơn bốn hạng người này, thời anh ta sẽ thâu đạt được nhiều lợi ích*. Tuy vậy, này các Tỷ-kheo, Pessa, con trai người huấn luyện voi như vậy cũng đã thâu đạt được nhiều lợi ích.

– Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời. Bạch Thiện Thệ, nay đã đến thời để Thế Tôn phân tích rộng rãi hơn bốn hạng người này. Sau khi nghe Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

– Vậy này các Tỷ-kheo, hãy nghe và khéo léo tác ý, Ta sẽ giảng.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

☞ *Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người sống lõa thể sống phóng túng không theo lễ nghi, liếm tay cho sạch, đi khất thực không chịu bước tới, đi khất thực không chịu đứng một chỗ, không nhận đồ ăn mang đến, không nhận đồ ăn dành riêng, không nhận mời đi ăn, không nhận từ nơi miệng nồi, không nhận từ nơi miệng chảo, không nhận tại ngưỡng cửa, không nhận giữa những cây gậy, không nhận giữa những cối giã gạo, không nhận từ hai người đang ăn, không nhận từ người đàn bà có thai, không nhận từ người đàn bà đang cho con bú, không nhận từ người đàn bà đang giao cấu người đàn ông, không nhận đồ ăn đi

quyên, không nhận tại chỗ có chó đứng, không nhận tại chỗ có ruồi bu, không ăn cá, ăn thịt, không uống rượu nấu, rượu men. Vị ấy chỉ nhận ăn tại một nhà, hay chỉ nhận ăn một miếng, hay vị ấy chỉ nhận ăn tại hai nhà, hay chỉ nhận ăn hai miếng... hay vị ấy chỉ nhận ăn bảy nhà, hay vị ấy chỉ nhận ăn bảy miếng. Vị ấy nuôi sống chỉ với một bát, nuôi sống chỉ với hai bát,... nuôi sống chỉ với bảy bát. Vị ấy chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa,... bảy ngày một bữa. Như vậy vị ấy sống theo hạnh tiết chế ăn uống cho đến nửa tháng mới ăn một lần. Vị ấy chỉ ăn cỏ hoang, ăn lúa tắc, ăn lúa hoang, ăn da vụn, ăn rong nước, ăn bột tấm, ăn váng gạo, ăn bột vừng, ăn cỏ hay ăn phân bò. Vị ấy ăn trái cây, ăn rễ cây trong rừng, ăn trái cây rụng để sống. Vị ấy mặc vải gai thô, mặc vải gai thô lẫn với các vải khác, mặc vải tẩm liệm rồi quăng đi, mặc vải phấn tảo y, mặc vỏ cây tirita làm áo, mặc da con sơn dương đen, mặc áo bện bằng từng mảnh da con sơn dương đen, mặc áo bằng cỏ cát tường, mặc áo vỏ cây, mặc áo bằng tấm gỗ nhỏ, mặc áo bằng tóc bện lại thành mền, mặc áo bằng đuôi ngựa bện lại, mặc áo bằng lông cừu. Vị ấy là người sống nhổ râu tóc, là người chuyên sống theo hạnh nhổ râu tóc, là người theo hạnh thường đứng, từ bỏ chỗ ngồi, là người ngồi chõ hỏ, chuyên sống theo hạnh ngồi chõ hỏ, một cách tinh tấn, là người dùng gai làm giường, thường ngủ nằm trên giường

gai, sống một đêm tắm ba lần, theo hạnh xuống nước tắm (để gột sạch tội lỗi).

Như vậy dưới nhiều hình thức, vị ấy sống tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình. Như vậy, này các Tỳ-kheo, được gọi là hạng người tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình.

☞ *Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người?*

Ở đây, các Tỳ-kheo, có người giết trâu bò, là người giết heo, là người giết vịt, săn thú, là thợ săn, thợ đánh cá, ăn trộm, người xử tử các người ăn trộm, cai ngục và những người làm các nghề độc ác khác. Như vậy, này các Tỳ-kheo, được gọi là hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người.

☞ *Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người vừa hành khổ mình, chuyên tâm tự hành khổ mình, vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người?*

Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người làm vua, thuộc giai cấp Sát-đế-ly, đã làm lễ quán đảnh, hay một Bà-la-môn triệu phú. Vị này cho xây dựng một giảng đường mới về phía Đông thành phố, cạo bỏ râu tóc, đắp áo da thô, toàn thân bôi thục tô và dầu, gãi lưng với một sừng nai, đi vào giảng đường với người

vợ chính và một Bà-la-môn tế tự. Rồi vị ấy nằm xuống dưới đất trống trơn chỉ có lát cỏ. Vị vua sống với sữa từ vú một con bò cái, có con bò con cùng một mầu sắc; bà vợ chính sống với sữa từ vú thứ hai; và vị Bà-la-môn tế tự sống với sữa từ vú thứ ba. Sữa từ vú thứ tư dùng để tế lửa. Còn con nghé con thì sống với đồ còn lại. Vị vua nói như sau: "Hãy giết một số bò đực để tế lễ, hãy giết một số nghé đực để tế lễ, hãy giết một số nghé cái để tế lễ, hãy giết một số dê để tế lễ, hãy giết một số cừu để tế lễ, hãy chặt một số cây để làm cột tế lễ, hãy thâu lượm một số cỏ dabbha để làm chỗ tế lễ. Và những người nô tỳ, những người phục vụ, những người làm công, những người này vì sợ đòn gậy, vì sợ nguy hiểm, với mặt tràn đầy nước mắt, khóc lóc làm các công việc.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là hạng người vừa tự hành khổ mình, chuyên tâm tự hành khổ mình, vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người.

☞ *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người <u>vừa không</u> tự hành khổ mình, không chuyên tâm tự hành khổ mình, <u>vừa không</u> hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người, hạng người này không tự hành khổ mình, không hành khổ người, hiện tại sống không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy*

mát lạnh, cảm thấy lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này là Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên bố điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa, Ngài truyền dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con người gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nghe pháp ấy, sau khi nghe pháp, người ấy sanh lòng tín ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng ấy, người ấy suy nghĩ: *"Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật không dễ gì cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình"*. Một thời gian sau, người ấy bỏ tài sản nhỏ, hay bỏ tài sản

lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ, hay bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

- Vị ấy xuất gia như vậy, hành trì các học giới và hạnh sống các Tỷ-kheo, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết xấu hổ, sợ hãi, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình.
- Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Vị ấy từ bỏ đời sống không Phạm hạnh, sống theo Phạm hạnh, sống đời sống viễn ly, tránh xa dâm dục hạ liệt.
- Vị ấy từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, liên hệ đến sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt đời.
- Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chuyện chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thích thú trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.

- Vị ấy từ bỏ nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói dịu hiền, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người; vị ấy nói những lời nói như vậy.
- Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói pháp, nói luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, hợp lý có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.
- Vị ấy từ bỏ không làm hại đến các hạt giống và các loại cây cỏ, dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm; từ bỏ các món ăn phi thời; từ bỏ không đi xem múa, hát, nhạc, các cuộc trình diễn; từ bỏ không dùng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa, trang sức, và các thời trang; từ bỏ không dùng giường cao và giường lớn; từ bỏ không nhận vàng và bạc; từ bỏ không nhận các hạt sống; từ bỏ không nhận thịt sống, từ bỏ không nhận đàn bà con gái; từ bỏ không nhận nô tỳ gái và trai; từ bỏ không nhận cừu và dê; từ bỏ không nhận gia cầm và heo; từ bỏ không nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái; từ bỏ không nhận ruộng nương đất đai; từ bỏ không dùng người làm môi giới hoặc tự mình làm môi giới; từ bỏ không buôn bán; từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc và đo lường; từ bỏ các tà

hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo; từ bỏ không làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.

– Vị ấy sống biết đủ, bằng lòng với tấm y để che thân với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Như con chim bay đến chỗ nào cũng mang theo hai cánh, cũng vậy, Tỷ-kheo bằng lòng với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo.

⇨ **Vị ấy thành tựu Thánh Giới uẩn này, nội tâm hưởng lạc thọ không khuyết phạm.**

– Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự các nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.

– Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

– Khi ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, những nguyên nhân gì, vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy,

hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn.

⇨ **Vị ấy thành tựu Thánh Hộ Trì Các Căn này nội tâm hưởng lạc thọ không uế nhiễm.**

– Vị ấy khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác;
– Khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác;
– Khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác;
– Khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác;
– Khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác;
– Khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác;
– Khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác.

⇨ **Vị ấy thành tựu Thánh Chánh Niệm Tỉnh Giác này nội tâm hưởng lạc thọ.**

Vị ấy thành tựu Thánh giới uẩn này, thành tựu Thánh hộ trì các căn này, thành tựu Thánh chánh niệm tỉnh giác này, lựa một trú xứ thanh vắng, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây ngoài trời, đống rơm. Sau khi ăn xong và đi khất thực trở về, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt.

- Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gột rửa tâm hết dục tham.
- Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng sanh hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.
- Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên.
- Từ bỏ trạo cử, hối quá, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối quá.
- Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

☞ **Vị ấy sau khi từ bỏ năm triền cái này, các pháp làm tâm cấu uế, làm trí tuệ trở thành yếu ớt:**

⇨ Vị ấy ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ.

⇨ Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tỉnh nhất tâm.

⇨ Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân

cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba.

⇨ Vị ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Với **tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động** như vậy, **vị ấy hướng tâm đến túc mạng trí**. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, hai mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: *"Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây"*. Như vậy vị ấy nhớ đến những đời sống quá khứ, cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử

dụng, vững chắc, bất động như vậy, **vị ấy hướng tâm đến sanh tử trí của chúng sanh**. Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Vị ấy nghĩ rằng: *"Thật sự những vị chúng sanh này thành tựu những ác hạnh về thân, thành tựu những ác hạnh về lời nói, thành tựu những ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những vị chúng sanh này thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, Thiên giới, trên đời này"*. Như vậy, vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều **do hạnh nghiệp của họ.**

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử

dụng, vững chắc, bất động như vậy, **vị ấy hướng tâm đến lậu tận trí**. Vị ấy tuệ tri như thật: "Đây là Khổ", tuệ tri như thật: "Đây là Khổ tập", tuệ tri như thật: "Đây là Khổ diệt", tuệ tri như thật: "Đây là con Đường đưa đến khổ diệt" tuệ tri như thật: "Đây là những lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là con Đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc" *Nhờ biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy khởi lên sự hiểu biết:* "Ta đã giải thoát". Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, **không có trở lui đời sống này nữa**".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là hạng người vừa không tự hành khổ mình, không chuyên tâm hành khổ mình, vừa không hành khổ người, không chuyên tâm hành khổ người. Vị ấy không tự hành khổ mình, không hành khổ người, ngay trong hiện tại không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm thấy lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

16 Thế nào là chánh niệm - Kinh PHÂN BIỆT VỀ SỰ THẬT – 141 Trung III, 559

KINH PHÂN BIỆT VỀ SỰ THẬT
(Saccavibhangacitta suttam)
– Bài kinh số 141 –* Trung *III, 559

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Baranasi (Ba la nại), Isipatana (chỗ chư Tiên đọa), tại Migadaya (Lộc Uyển). Tại đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– "Này các Tỷ-kheo".

– "Bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba-la-nại. Không một Sa-môn, Bà-là-môn, chư Thiên, Ma (vương), Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chận đứng, chuyển vận ngược lại, **tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết,**

kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh-đế.

Thế nào là bốn? Sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ Khổ Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết.. về Tập khổ Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết... về Khổ diệt Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết... về Khổ diệt đạo Thánh đế.

Vô thượng Pháp luân, này các Tỷ-kheo, đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba la nại. Không một Sa-môn, Bà-la-môn .. hay một ai ở đời có thể chận đứng.. tức là sự khai thị, tuyên thuyết.. bốn Thánh đế.

Này các Tỷ-kheo, hãy thân cận Sariputta và Moggallana, Này các Tỷ-kheo, hãy gần gũi Sariputta và Moggallana; các vị ấy là những Tỷ-kheo hiền trí (pandita), là những vị sách tấn các đồng Phạm hạnh. **Như một sanh mẫu**, này các Tỷ-kheo, như vậy là Sariputta! **Như một dưỡng mẫu**, như vậy là Moggalana! Này các Tỷ-kheo, ***Sariputta hướng dẫn đến quả Dự lưu, còn Moggallana hướng dẫn đến tối thượng nghĩa.*** Này Tỷ-kheo, Sariputta có thể khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng,

phân biệt hiển lộ một cách rộng rãi bốn Thánh đế.

Thế Tôn nói như vậy; nói như vậy xong, Thiện Thệ từ chỗ ngồi đứng dậy và đi vào tinh xá.

Tại đấy, Tôn giả Sariputta, sau khi Thế Tôn đi không bao lâu, liền gọi các Tỷ-kheo:

– "Này chư Hiền".

– "Thưa vâng, Hiền giả". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

– Chư Hiền, Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba la nại... sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ về Khổ diệt đạo Thánh đế.

☞ ***Và này chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế?***

– Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; cầu không được là khổ. Tóm lại năm thủ uẩn là khổ.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***sanh***? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của chúng, sự

xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này chư Hiền, như vậy gọi là sanh.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***già***? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***chết****?* Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền như vậy gọi là chết.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***sầu****?* Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là sầu.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***bi?*** Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là bi.

– *Này chư Hiền, thế nào là **khổ**?* Này chư Hiền, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là khổ.

– *Này chư Hiền, thế nào là **ưu**?* Này chư Hiền, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là ưu.

– *Này chư Hiền, thế nào là* ***não*?** Này chư Hiền, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là não.

– *Này chư Hiền, thế nào là **cầu bất đắc khổ***? Này chư Hiền, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ. Này chư Hiền, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự

mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối!" Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu não!" Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

– *Này chư Hiền, như thế nào là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ*? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này chư Hiền, như vậy tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

☞ ***Này chư Hiền, thế nào là Khổ tập Thánh đế?*** Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia; như dục ái, hữu ái, vô hữu ái. Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

☞ ***Này chư Hiền, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?*** Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy). Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

☞ ***Này chư Hiền, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?*** Đó là Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh tri kiến***? Này chư Hiền, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tri kiến.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh tư duy***? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tư duy.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh ngữ***? **Tự chế** không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh ngữ.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh nghiệp***? **Tự chế** không sát sanh, tự chế không trộm cắp, tự chế không tà dâm. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh nghiệp.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh mạng***? Này chư Hiền, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh mạng.

– ***Này chư Hiền, và thế nào là chánh tinh tấn***? Này chư Hiền, ở đây Tỷ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn

không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với cái ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tinh tấn.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh niệm***? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời... trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh niệm.

– ***Này chư Hiền, thế nào là chánh định***? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. (Vị Tỷ-kheo ấy) diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm,

(Tỷ-kheo) ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba (Tỷ-kheo ấy) xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh định.

Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ diệt đạo Thánh đế.

Chư Hiền, Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba-la-nại, Không một Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma (vương), Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chuyển vận ngược lại, tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh đế.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Tôn giả Sariputta dạy.